

法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

体力に関する主観的評価がスポーツ実施に対する動機付けに及ぼす影響

著者	杉本 龍勇, 渡部 近志
出版者	法政大学スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学スポーツ研究センター紀要
巻	33
ページ	15-20
発行年	2015-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10114/10689

体力に関する主観的評価がスポーツ実施に対する動機付けに及ぼす影響

Effect of subjective estimate of self-fitness on motivation for sport participation

杉 本 龍 勇 (法政大学経済学部)

Tatsuo Sugimoto

渡 部 近 志 (法政大学経済学部)

Chikashi Watabe

Key words : Effect of subjective Estimate of self-fitness, Purpose of sports participation

Abstract

The focus of this study is Effect of subjective Estimate of self-fitness on motivation for sport participation of university students. Three different characteristics were identified form factor analysis.

1. Subjective Estimate of self-fitness or Results of "Shin Tairyoku Test (New fitness Test)" is not effective to motivate for regular sport participation in university students.
2. The Higher frequency of sports participation increases motivation of regular sport participation in university students.
3. Motivation of regular sport participation in university students is increased by objective of sports participation for health and stress reduction.

These three characteristics have suggested that to recognize effects of sport on physical and mental health, and continuity of habit of sports are effective for motivation of sport participation.

1. 緒言

スポーツ実施に関連する政策であるスポーツ基本計画の施策の一つに、「ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」がある。そこでは具体的に「できる限り早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)となること」¹という目標が掲げられている。スポーツ実施率に関する文部科学省のデータによれば、成人の週1回以上のスポーツ実施率は平成21年度において45.3%、平成24年度は47.5%と緩やかではあるが上昇傾向を示している²。そして、もう一つの目標となっている週3回以上の運動・スポーツの実施率は、平成22年度では23.5%、平成24年度は24.4%と、こちらも緩やかに上昇している³。スポーツ実施率の向上が国の施策となっている背景として、スポーツを実施することは体力を向上させ、生活習慣病などの疾病の罹患率を下げることを期待されていることが挙げられる。また同時に、心理面の健康に対するスポーツ実施の効果も明らかになってきており、心理面の健康に対する期待も存在している。フィンランドやアメリカの調査によれば、スポーツ実施が習慣化している者は、そうでない者と比較して、うつ症状、不安症状、パニック障害、ストレスの自覚などが有意に少ないことが明らかになっている⁴。現在、こうしたスポーツ実施の心身の健康増進に対する貢献を証明する研究が数多く発表されている。そしてこのような背景から、医療費削減による財政負担の軽減も期待され

ている。国民医療費の現状であるが、平成25年度の医療費は過去最高の39.3兆円となり、10年連続で増加している⁵。また、一人あたりの医療費も増加しており、医療費の増大の理由の一つとなっている⁶。そこで、医療費の削減によって国の財政負担を軽減する具体策の一つとして、スポーツによる健康増進が推進されている。したがって、スポーツ実施の活性化は今後の我が国の重要な課題の一つと考えられる。さらに、内閣府の「平成21年体力・スポーツに関する世論調査」のデータを世代別にみると、20歳代および30歳代の週1回以上および週3回以上の実施率は他の世代と比較をしても低い値を示している⁷。また、20歳代におけるスポーツ人口はその他の世代と比較すると約200万人少ない⁸。このような状況と健康増進に対するスポーツ実施への期待を考慮すれば、20～30歳代の世代にスポーツ実施を促進していくことは、社会全体において重要であると思われる。

20～30歳代の世代にスポーツ実施を促進するために考慮しなければならない点はいくつかあるが、その一つには必修科目としての体育履修終了後のスポーツ実施状況が含まれる。なぜなら、体育履修終了の前後ではスポーツを実施する条件が大きく変化するためである。この条件の変化がスポーツ実施の継続を妨げているケースも多く見受けられ、こうしたケースを減少させることは20～30歳代のスポーツ実施率の向上にもつながると考えられる。体育履修終了後の全てのスポーツ実施は任意の活動となり、自らの意志によって取り組まな

ければならなくなる。このような状況下では、スポーツ実施に求める便益とその影響についても理解する必要がある。スポーツ実施に対する便益も多様化しており、身体に関わるような「健康増進」「体力向上」といったものから、「仲間作り」「社会性の獲得」「生き甲斐」「自己概念の表現」などがある。その中でも健康に関連する便益は大きな影響力があると予測される。FarrellとShieldsは、自身の健康状態に対する認識がスポーツ実施への参加に対する重要な決定因子となることを述べており⁹、健康に対するニーズがスポーツ実施の決定に影響を与えることを示している。このように、健康に関連する便益はスポーツ実施の便益の中でも重要であり、自身の健康状態を把握することは大きな影響を持っていると思われる。そして同時に、スポーツ実施に対して大きな動機付けの役割を担っていることも考えられる。

また体育履修終了後のスポーツ実施においては、金銭的負担も派生する。そうすると、スポーツ実施による便益だけでなく、スポーツ実施の費用とその他の活動の費用、自身の経済状況による影響も大きくなる。そして個人が求める効用の最大化に基づいて時間配分が決定されるため、スポーツ実施に時間を割くことは自由裁量になる。また、スポーツ実施はレジャー活動の一つとして多くのレジャー活動の中から選択されるため、スポーツ実施に対する需要量は個人の好みによっても大きく左右される。したがって、必修体育後のスポーツ実施に対する消費決定を理解するには、経済状況や個人の価値観なども考慮しなければならない。

そこで本研究では大学生を調査対象とし、自身の体力レベルの現状に対する主観的評価、今後のスポーツ実施に対する動機、スポーツ実施に対する価値観、スポーツ情報へのアクセス状況、現在のスポーツ実施状況、アルバイトの状況などについてアンケート調査を実施する。そしてこれらの要因がスポーツ実施に対する動機への影響について検証する。Stewart, B., Nicholson, M., Smith, A. は「スポーツのマーケティングに従事する者は、自身の戦略的な意図と適合するスポーツ消費モデル選ぶ必要がある」¹⁰と述べ、マーケティングの対象によって戦略が異なることを示した。そのため、大学生にスポーツ実施を習慣化させるためには、大学生をターゲットとするマーケティング戦略が必要である。そして大学時代においてスポーツ実施を習慣化することができれば、20～30歳代のスポーツ実施率の向上に対しても影響を与える事が考えられ、大学生のスポーツ実施に対する動機に影響を与える要因を把握することは成人のスポーツ実施率の向上に貢献すると思われる。そこで、大学生の自身の体力に対する主観的評価がスポーツ実施の動機付けにどのような影響を及ぼすのかを把握し、大学生のスポーツ実施率向上に役立てることを目的とする。また、大学教育課程における体育の授業内容の改善や大学生に向けたスポーツ実施に関するマーケティング戦略の構築に貢献することも目的とする。

2. 研究方法

・調査対象者：

本年度経済学部スポーツ総合受講生を対象とする。

・調査手順

- ① 本年度のスポーツ総合にて、4月および10月に新体力テストを実施した。
- ② 10月の新体力テストの実施後、スポーツ総合の授業内にて担当教員がテストの結果に関する説明を実施した。またその際、調査協力者には4月および10月に実施した新体力テストの結果との比較をさせた。そして自身の半年間の体力レベルの変化を把握してもらい、そして自身の体力レベルに対する主観的な評価をしてもらった。

③ アンケート調査について

質問項目は以下のようにになっている。

1. 性別
2. 年齢
3. アルバイトの状況（頻度）
4. スポーツ実施頻度
5. 実施スポーツ種目
6. 春および秋の新体力テストの点数による結果比較（各種目、総合点）
7. 新体力テストの結果比較に対する満足度
8. 自身の体力に対する満足度
9. 今後の定期的なスポーツの実施希望
10. スポーツ実施の目的
11. スポーツ実施に対する時間需要
12. スポーツ実施に対する経済状況の影響
13. スポーツ実施におけるトレンドの影響
14. スポーツ実施に対する周囲の人による影響
15. スポーツ実施環境の影響
16. スポーツ実施の目的に対する価値観
17. スポーツ情報の入手状況

「今後の定期的なスポーツの実施希望」を被説明変数とし、重回帰分析による統計処理を施し、分析を行った。

3. 結果

今回の分析では、被説明変数を「今後のスポーツ実施希望」とし、説明変数として、「性別」「年齢」「アルバイトの実施頻度」「現在のスポーツ実施頻度」「新体力テストの結果に対する満足度」「自身の体力に対する満足度」「スポーツ実施の目的（健康）」「スポーツ実施の目的（競技力向上）」「スポーツ実施の目的（仲間とのコミュニケーション）」「スポーツ実施の目的（ストレス解消）」「スポーツ実施の目的（生きがい）」を取り上げた。そして、これらの説明変数を質問内容の性質により、「性別」「年齢」「アルバイトの実施頻度」「現在のスポーツ実施頻度」「新体力テストの結果に対する満足度」「自身の体力に対する満足度」と「スポーツの実施目的」の2つのグループに分け、重回帰分析を行った。

3-1. 度数分布

各調査項目における度数分布は表1～12の様になっている。結果において特徴的な項目を挙げたい。

「現在のスポーツ実施頻度」において、週1回以上スポーツを実施している割合が53.7%を示し、内閣府の世論調査など、各種のスポーツ実施に関する調査における結果と同じような値を示している。

「新体力テストの結果に対する満足度」においては、不満足なグループの割合が満足しているグループよりも少しだけ上回ったが、それほど大きな差はなかった。しかし「現在の自身の体力に対する満足度」では、不満足と答えた割合が多く、71.8%と高い割合を示した。

「今後のスポーツ実施希望」については、83.6%が希望すると答え、定期的（週一回以上）なスポーツ実施における潜在需要が多く存在することが示された。

「スポーツ実施の目的」において、各項目とも50%以上の割合を示している。中でも「健康のため」においては、88.8%がスポーツ実施の目的となると答えており、次いで「ストレス解消のため」「仲間とのコミュニケーションのため」と続いている。これらの3つの項目は75%を超える割合を示している。

表1：性別

	度数	%
男子	478	71.3
女子	192	28.7

表2：年齢

	度数	%
20歳未満	536	80
20歳以上	134	20

表3：アルバイト実施頻度

	度数	%
週1～2回	120	17.9
週3～4回	335	50
週5回以上	51	7.6
週1回以下	23	3.4
実施していない	141	21

表4：現在のスポーツ実施頻度

	度数	%
週1～2回	258	38.5
週3～4回	80	11.9
週5回以上	22	3.3
週1回未満	109	16.3
実施していない	201	30

表5：新体力テストの結果に対する満足度

	度数	%
大変当てはまる	59	8.8
まあまあ当てはまる	238	35.5
どちらでもない	42	6.3
あまり当てはまらない	252	37.6
全く当てはまらない	79	11.8

表6：現在の自身の体力に対する満足度

	度数	%
大変当てはまる	44	6.6
まあまあ当てはまる	131	19.6
どちらでもない	14	2.1
あまり当てはまらない	282	42.1
全く当てはまらない	199	29.7

表7：今後の定期的スポーツ実施希望

	度数	%
大変当てはまる	339	50.6
まあまあ当てはまる	228	43
どちらでもない	17	2.5
あまり当てはまらない	67	10
全く当てはまらない	19	2.8

表8：スポーツ実施目的（健康のため）

	度数	%
大変当てはまる	356	53.1
まあまあ当てはまる	239	35.7
どちらでもない	10	1.5
あまり当てはまらない	49	7.3
全く当てはまらない	16	2.4

表9：スポーツ実施目的（競技力向上のため）

	度数	%
大変当てはまる	262	39.1
まあまあ当てはまる	189	28.2
どちらでもない	15	2.2
あまり当てはまらない	143	21.3
全く当てはまらない	61	9.1

表 10：スポーツ実施の目的
(仲間とのコミュニケーションのため)

	度数	%
大変当てはまる	255	38.1
まあまあ当てはまる	252	37.6
どちらでもない	14	2.1
あまり当てはまらない	115	17.2
全く当てはまらない	34	5.1

表 11：スポーツ実施の目的 (ストレス解消)

	度数	%
大変当てはまる	274	40.9
まあまあ当てはまる	264	39.4
どちらでもない	17	2.5
あまり当てはまらない	88	13.1
全く当てはまらない	27	4

表 12：スポーツ実施の目的 (生きがいとして)

	度数	%
大変当てはまる	201	30
まあまあ当てはまる	191	28.5
どちらでもない	24	3.6
あまり当てはまらない	179	26.7
全く当てはまらない	75	11.2

3-2. 重回帰分析

「今後の定期的なスポーツ実施希望」に対し、「性別」「年齢」「アルバイトの実施頻度」「現在のスポーツ実施頻度」「新体力テストの結果に対する主観的評価」「自身の体力に対する主観的評価」を説明変数として重回帰分析を行った。ここでの回帰式は以下のようになる。

$$Y_i = 3.493 + 0.8 \times \text{「性別」} - 0.119 \times \text{「年齢」} + 0.001 \times \text{「アルバイト実施頻度」} + 0.320 \times \text{「スポーツ実施頻度」} + 0.020 \times \text{「新体力テストの結果に対する満足度」} - 0.041 \times \text{「自身の体力に対する満足度」}$$

ここでの結果として、「現在のスポーツ実施頻度」のみが 0.338 と有意であり、「今後の定期的なスポーツ実施希望」に対して影響を与えていることが示された (表 13)。

次に「今後の定期的なスポーツ実施希望」に対し、「スポーツの実施目的」を説明変数とする回帰分析を行った。ここでは「健康のため」「競技力向上のため」「仲間とのコミュニケーションのため」「ストレス解消のため」「生きがいとして」という目的の影響を分析した。ここでの回帰式は以下のようになる。

$$Y_i = 0.653 + 0.470 \times \text{「健康のため」} - 0.145 \times \text{「競技力向上のため」} + 0.056 \times \text{「仲間とのコミュニケーションのため」} + 0.156 \times \text{「ストレス解消のため」} + 0.044 \times \text{「生き甲斐として」}$$

表 13：今後のスポーツ実施希望に対する重回帰分析①

説明変数	β	γ
性別	.034	-.011
年齢	-.044	-.063
アルバイトの実施頻度	.001	-.028
現在のスポーツ実施頻度	.338 ***	.332 ***
新体力テストの結果に対する満足度	.023	.031
現在の自身の体力に対する満足度	-.048	-.004
R ²	0.112	
adj. R ²	0.106	
N	670	

注) β : 標準偏回帰係数 γ : 相関係数

***p<0.001 ***p<0.01 *p<0.05

表 14：今後のスポーツ実施希望に対する重回帰分析②

説明変数	β	γ
健康のために実施	.431 ***	.665 ***
競技力向上のために実施	.190 ***	.550 ***
コミュニケーションのために実施	.065	.541 ***
ストレス解消のために実施	.168 ***	.547 ***
生き甲斐として実施	.059	.491 ***
R ²	0.547 ***	
adj. R ²	0.543 ***	
N	670	

注) β : 標準偏回帰係数 γ : 相関係数

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

その結果、「健康のため」「競技力向上のため」「ストレス解消のため」が有意であることが示された。そしてその中でも、「健康のため」が 0.431 と「今後の定期的なスポーツ実施希望」に対して最も大きな影響があることを示している。また、「競技力向上のため」は 0.190、「ストレス解消のため」は 0.16 とこの順で影響力を与えていることが示された（表 14）。

4. 考察

本稿では、大学生の定期的なスポーツ実施希望に対して影響を及ぼす要因について把握することを主な目的とした。Downward P.(2007) は「健康状態の認識はスポーツに参加する確率を高める上で重要である。」¹¹と述べており、スポーツ参加と健康状況の把握の関連性の強さを示している。こうしたことから、本学経済学部生においても同様の特徴を見いだせると予測した。しかし、今回の調査の分析結果からはそのような特徴を見出すことができなかった。新体力テストの結果や自身の体力に対する主観的評価においては、多くの学生が不満に感じていることが明らかになった。しかし、この結果および評価が定期的なスポーツ実施希望に対して与える影響は大きくなかった。これは、自身の体力に対して不満を抱えていたとしても、現在の新体力テストの結果や自身の体力レベルが健康を害するような状況にない可能性を示唆していると思われる。また調査対象が大学生で年齢的に若いということもあり、自身で顕著に知覚できるほどの不健康な症状などを有していないことも考えられ、そのためこのような状況を導いているのではないだろうか。だが現在のスポーツ実施頻度においては、実施頻度が高いほど、定期的なスポーツ実施希望を高めることが分析の結果として示された。スポーツ実施が習慣化されていることは、現在の生活パターンにおいてスポーツ実施に対する時間が確保されていることを意味する。したがって、スポーツ実施の習慣化によって今後の自分

の生活パターンにおけるスポーツ実施の時間配分が容易にイメージすることが可能で、それがスポーツ実施の需要創出に影響を与えていると考えられる。このことから、スポーツ実施が習慣化していることは、スポーツ実施希望を維持することに影響を与えることが予測される。

今後のスポーツ実施希望に対するスポーツ実施の目的の影響を見てみると、「健康のため」が最も大きな影響力を示しており、健康に対する目的意識が高まるとスポーツ実施希望も強くなることが予測される。また実施目的である「ストレス解消のため」の影響も大きく、身体的な健康だけでなく、精神的な健康状態に対する意識もスポーツ実施希望を高めることと考えられる。大学生のスポーツ実施希望に対して杉本(2014)は、「健康のため」「ストレス解消のため」という目的が年度末になると実施希望に大きな影響を与え、大学進学後の生活における自身の身体的および精神的健康に対する注意の高まりによってスポーツの実施希望が高まると推測している¹²。こうしたことから、大学生は心身の健康に対してスポーツ実施がポジティブな影響を与えることを理解しており、心身の健康に対する意識が強まると、定期的なスポーツ実施希望も高くなることが予測される。

このような前述の結果を考慮すると、大学生のスポーツの実施希望に対し、新体力テストの結果や自身の主観的な体力評価よりも、心身の健康を求める目的の方が大きな影響力を持っていると言えるのではないだろうか。つまり、心身の健康に対する関心の高まりにより、スポーツによる健康効果を求めてスポーツ実施に対する需要が創出される傾向があると思われる。また同時に、新体力テストは自身の健康状態を把握する役割を担っていない可能性や、現在の健康状態に対する不満度は自身の健康状態における不安や危機感などを反映しているものではないといったことも示唆しているのではないだろうか。またこれらに加え、現在のスポーツ実施状況も

スポーツ需要の喚起に大きな影響を持っていることから、スポーツ実施の習慣化がスポーツ実施の需要の維持に対して有用な役割を担っていることが予想される。こうしたことから、スポーツ実施の心身の健康に対する効果を認識させることや、習慣化されたスポーツ実施を継続させることが大学生のスポーツ実施の需要の増加に対して効果的であると言えるのではないだろうか。

今回の調査における今後の課題としては、今回の分析において取り上げていない経済的な要因を含むスポーツ実施環境や、スポーツに関する情報のスポーツ実施の需要や主観的体力判断に対する影響を分析し、大学生のスポーツ実施の需要に関する理解を深めていくことである。こうした理解を深めることは、今後の大学生のスポーツ実施率向上およびスポーツ実施の習慣化を目標とするマーケティング戦略立案に役立てることができると思われる。また、大学生のスポーツ実施率の向上によって我が国の施策の一つであるスポーツ基本計画の目標を達成にも貢献することを期待でき、社会全体の充実したスポーツライフの構築にもポジティブな影響を与えることができるであろう。したがって、本調査での分析を更に進め、大学生のスポーツ実施における需要および消費行動に対する理解を深めていきたい。

引用及び参考文献

- 1 文部科学省 HP スポーツ基本計画 pp15
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/plan/index.htm
- 2 文部科学省 HP スポーツ 生涯スポーツ 成人の週 1 回以上のスポーツ実施率の推移
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/_icsFiles/afiedfile/2014/03/17/1294610_1.pdf
- 3 前掲書 2
- 4 水上勝義 運動によるメンタルヘルス改善のメカニズム
体育の科学 vol.63 No.1 2013
- 5 厚生労働省 平成 24 年度医療費の動向 pp3
http://www.mhlw.go.jp/topics/medias/year/13/dl/iryouhi_data.pdf
- 6 前掲書 8 pp5
- 7 内閣府 「平成 21 年体力・スポーツに関する世論調査」
- 8 前掲書 7
- 9 Farrell, L. & Shields, M.A.(2002) Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. Journal of Royal Statistical Society(A), 165(2), pp.335-348
- 10 Stewart, B., Smith, A., Nicholson, M(2003) Sport Consumer Typologies : A Critical Review Sport Marketing Quarterly Volume12 Number4 pp215
- 11 Downward P.(2007) “Exploring the Economic Choice to Participate in Sport: Results from the 2002 General Household Survey” International Review of Applied Economics, Vol.21, No.5 pp650
- 12 杉本龍勇 (2014) 大学生のスポーツ実施における消費行動に関する一考察 法政大学スポーツ研究センター紀要 No.32 pp41-54
- ・ Downward P, Dawson A, Dejonghe T.(2009) Sports economics : theory, evidence and policy : “The Economics of Sports Participation”, “The Economics of Sports Participation: Evidence”
- ・ 村瀬洋一、高田洋、広瀬毅士 “SPSS による多変量解析” オーム社 (2007 年)